

TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

David CARTRON
AG CIBPL - Samedi 26 novembre 2022



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

SOMMAIRE

1. Constats & Objectifs

1. Une fédération riche de compétences

1. Ce qui sera abordé

1. La forme des tutoriels

1. Perspectives



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

OÙ EN SOMMES-NOUS

?

1. Constats & Objectifs

1. Une fédération riche de compétences

1. Ce qui sera abordé

1. La forme des tutoriels

1. Perspectives



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

Constats...

- Les techniques de palmage ont évoluées, mais n'ont pas forcément été actualisées dans toutes les commissions
- Il existe une disparité de l'apprentissage du palmage
- Malgré la démocratisation de l'e-learning, il n'existe pas de cours en ligne validés portant sur l'apprentissage du palmage (difficile à réaliser)

... & Objectifs

- En s'appuyant sur des experts : proposer à nos moniteurs une méthode d'enseignement du palmage accompagné d'exercices
- Uniformiser l'apprentissage du palmage
- Renforcer le lien et l'échange entre les commissions de la fédération



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

OÙ EN SOMMES-NOUS

?

1. Constats & Objectifs

1. Une fédération riche de compétences

1. Ce qui sera abordé

1. La forme des tutoriels

1. Perspectives



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

Une fédération riche de compétences

TECHNIQUE

*la base de notre
fédération : la
plongée*



APNÉE

*la concentration,
la connaissance
de soi*



HOCKEY

l'esprit d'équipe



ENV.

*connaissances et
sensibilisation au
milieu aquatique*



etc...

*toute autre
compétence issue
d'une commission*



COMPÉTENCES COMMUNES



CAPITALISATION
Des compétences accessibles à tous



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

Une fédération riche de compétences



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

OÙ EN SOMMES-NOUS

?

1. Constats & Objectifs

1. Une fédération riche de compétences

1. Ce qui sera abordé

1. La forme des tutoriels

1. Perspectives



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

Ce qui sera abordé

RESPIRATION

comment
respirer avec
un tuba ?

TECHNIQUE DE NAGE *

la position de
la tête

la position du
bassin

PROPULSION *

mouvement
des membres
supérieurs

mouvement
des membres
inférieurs

exercices
apprentissage
perfection.

LE MATÉRIEL

utiliser le bon
matériel

** l'ondulation sera également abordée*



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

OÙ EN SOMMES-NOUS

?

1. Constats & Objectifs

1. Une fédération riche de compétences

1. Ce qui sera abordé

1. La forme des tutoriels

1. Perspectives



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

La forme des tutoriels



il s'agit ici d'un exemple filmé au Centre Labellisée d'Entraînement de Quimper

Imaginez... :

- Une voix off pour amener un discours et expliquer ce qui est visionné
- Des sous-titres pour pouvoir regarder ces tutoriels, même au bureau 😊



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

OÙ EN SOMMES-NOUS

?

1. Constats & Objectifs

1. Une fédération riche de compétences

1. Ce qui sera abordé

1. La forme des tutoriels

1. Perspectives



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

Perspectives

- Les scénarios ont été validés le lundi 14 novembre 2022
- Les prises de vues ont débuté au Pôle France de Rennes
- Objectif de diffusion des tutoriels : **début d'année 2023**
- Publication des tutoriels sur la plateforme e-learning du CIBPL
- Au lancement des tutoriels : **projet de webinaire avec la commission technique BPL**



TUTORIELS PALMAGE POUR PLONGEURS DÉBUTANTS

MERCI À TOUTES ET TOUS POUR VOTRE ÉCOUTE

